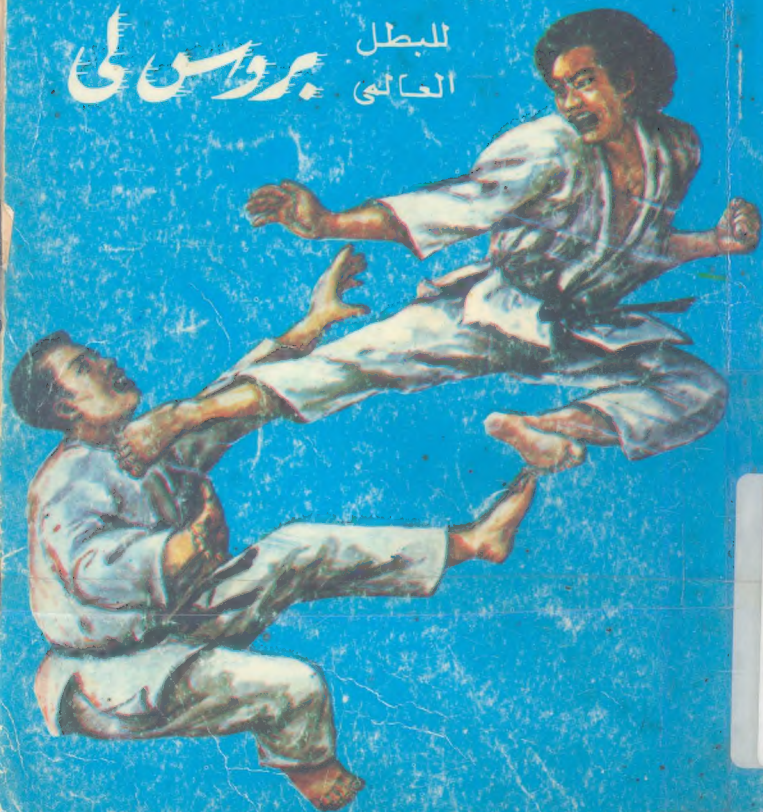


شعر الکلونو فوٹو

البطل
العالمی بروکس لی



أسرار فن الكونغ - فو : فن القتال الصيني

البطل
العالمي
بروس لي



أعدوا
لي تحم على

الذي لا يهاب
التي لا تخشى

فن الدفاع عن النفس والحصول على القوة

مقدمة

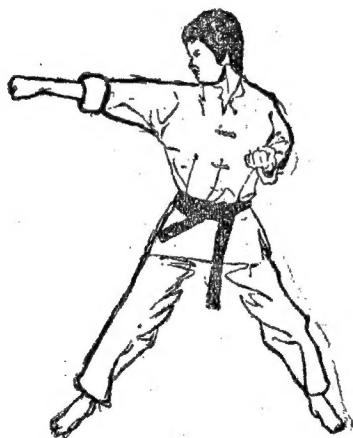
الكونغ فو ليست لعبة . إنها فن يتميز
بمهارة رفيعة . إذا أساء إستعمالها شخص
لم يتدرب عليها قد تكون قتالة ، إقرأ الكتاب
بكاملة قبل القيام بتمارينه .

إنك تتعلم فنًا يعود تاريخه إلى... ٥٠٠ عامًا
وإننا هنا إذا انطلعت على أصول الكونغ
- فو نود منك أن تعلم أن الكونغ - فو
هو أكثر من الدفاع عن النفس .
ولا تستعمل الكونغ - فو وأنت غاضب
أما إذا دافعت عن نفسك من هجوم

٤

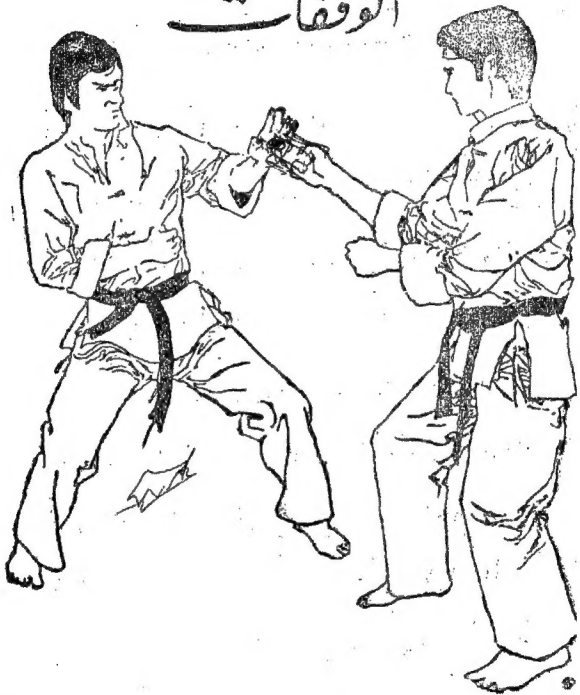
مفاجئاً فلا بأس . ولا تهاجم دون أن
يتحذأك أحد . والكونغ فو يستدعى
سنوات من التمرين والتكرار

على محمد علي



٥

المرحلة الأولى الوقفات



٦

المرحلة الأولى الوقفات

نعود ونكرر أن هذا الكتاب يهدف
إلى تعريف القارئ ببعض الحركات والأصول
الأساسية للكونغ - فو أو الملاكمة الصينية
بحيث يستطيع أن يلتحق بمدرسة أو
نادٍ ليتدرب على هذا الفن - وإذا أراد
المبتدئ أن يتعرف إلى الوقفات الصحيحة
وبعض الأصول فإنه يجد ما يريد في
هذا الكتاب قبل أن ينتقل إلى الصمد
واللكم والرفس التي تأتي في فصول

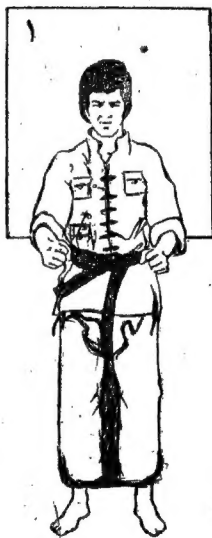
٧

أخرى من هذا الكتاب في محاولةٍ
لتعليمه أصول الدفاع عن النفس
ولإتقان هذا الفن والنجاح فيه يقتضى
التمرين المستمر.

التحية

الشكل رقم (١)
الوقفة الأساسية

القدمان متوازيتان متباعدتان
قليلاً عن مضعهما. القفطان
على الجانبين متفرقتان قليلاً
أمام الجسم

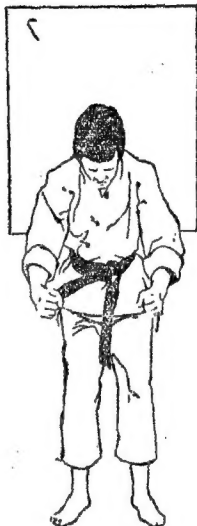


٨

التحية

الشكل رقم (٢)،

يحرك الرأس والجذع وينحني
الجسم إلى الأمام في زاوية ٣٠°
تقريبًا. لا تتحرك اليدين أو
الساقين ثم ارفع برعك إلى
وضعك الأساسي.



التحية

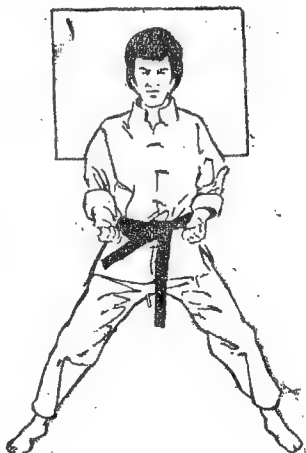
مميزات العلاقات الانسانية تبرز في التحية سواء
كانت في المصافحة أو التلويح أو القبلات

٩

وللفنون الحربية أشكال خاصة في تقديم التحية
وتقدم التحية إلى المعام وإلى الزميل المدرب
قبل التدريب وبعده ، كذلك قبل التمرين على
أعمال القتال وبعده - إنها علامة الاحترام
ورمى القوة وتظهر البراءة من الروح العدوانية

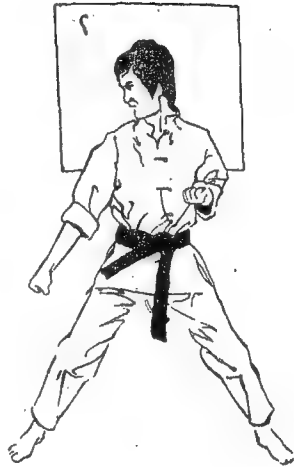
وقفه ركوب الحصان

وهي كما في شكل رقم ١
وهذه الوقفة هي الأساسية
والأكثر في تمارين الكونغ فو
وهي تتطلب اتقاناً تاماً. وقد
سميت بهذا الاسم لأنها تشبه
ذلك الوضع الذي يأخذه



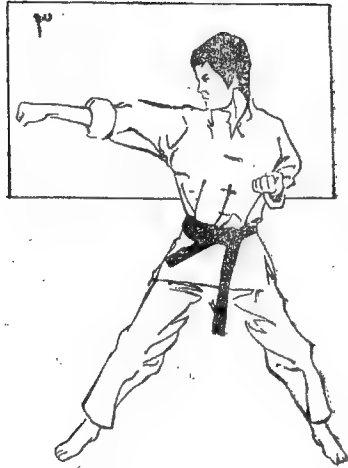
١٠

الجسم على ظهر الفرس
القدمان متوازيتان
الكتفان متفرجتان
وبازن إلى الأمام
الركبتان منحنيان
والجسم مستقيم وكذا
القبضتان موضعتان
إلى الجانبين .

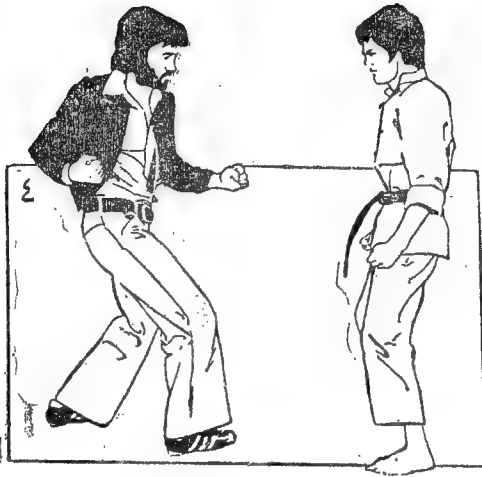


إن معظم الأصول الأساسية للكونغ - فو
يبدأ من هذا الوضع تقريباً و عليه يكون
بداية التدريب فكأنما تواجه خصمك
كما في شكل رقم ٢ . ويمكننا أيضاً
أن نصعد أو نوجه لكمة منه كما ترى في

١١

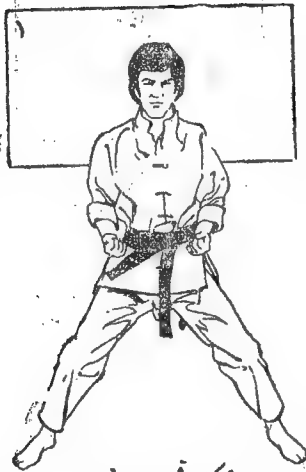


في الشكل رقم ٣، ٢ . ومع أن
الجسم يكون ثابتاً ومواجهاً المقدمة
حين يتمرن على أصول وقفة ركوب
الحصان ولكن في الحركة الفعلية



تُجرى عادةً بالتحرك ٩٠ درجة إلى
الجانب :

١٣



شكل رقم ١،

وقفه ركوب الحصان الأساسية



شغل رقم ٩

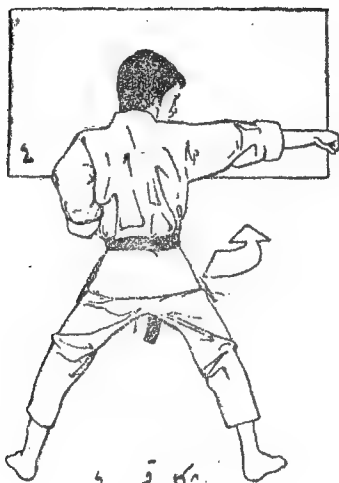
من وقفة ركوب الحصان أدرك رأسك ويسمك إلى
 جهانب في الاتجاه الذي تنبذت أن تتحرك اليه دون
 أن تغير وضع قدميك .

١٥



شكل رقم ٣.

نقدم خطوة بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة
مرة أخرى بين القدمين بعرض الكتفين.

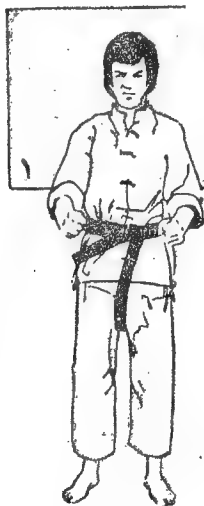


شكل رقم ٢.

أد- الردين والقدمين بحيث تأخذ وقفة كورب
 الحصان مرة أخرى بحيث يصبح الجسم في الاتجاه العكسي
 لما كان عليه في وضع الإبتداء .

وقفة ركوب الحصان

وقفة قتال ، ويمكن أن تشمل كوضع قوى للقتال
الفعالية أو في التمرين ، فهي تضع الجسم في توازن صحيح بالنسبة



شكل رقم ١ ،
التمرين إلى وقفة ركوب
الحصان ، هذه الوقفة
المناسبة .

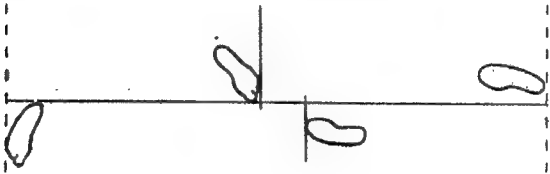
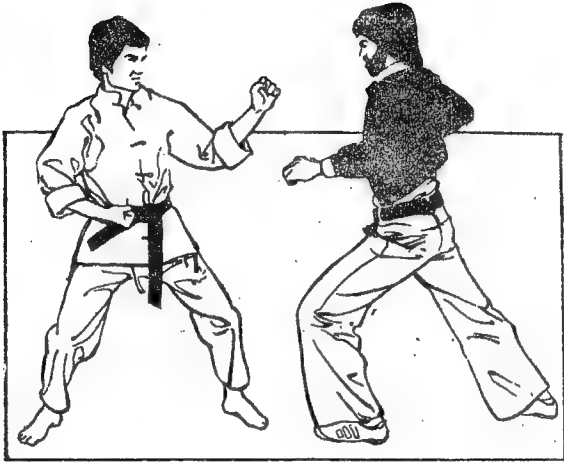
١٨



شكل رقم ١٨

حرك القدم اليمنى إلى الخلف بمسافة عرض الكتفين
أو القدم اليسرى إذا أنت أيسر .

١٩



شکل نم ۳۰

لف ردفيك وجسمك جانبا ، واضع ركبتيك
 قليلا . وبهذا تضع في وقفة كارب المصانف
 وتستعمل هذه الوقفة بأحسن حالها حين تكون
 في زاوية حقيقية مع جسمك « انظر رسم القديس »
 وبهذا الوضع تستطيع ان تستقل يدريك الإثني عشر
 في الحركة وذلك كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .



شكل رقم ١.

هذه الرقعة الزاوية عالية ووسطى تقوم على حركة النمر. وهي مفيه للهجوم والدفاع، تمتد القدمان صواالى نصف كتف ونخفى الركبتان قليلاً لدعم التوازن، تمتد اليد الزاوية على مستوى أفقى مع الأرض، أما اليد فى الخلف فتتربع وتبضض ترائى فضع مؤلب النمر



شكل رقم ٢٠

وضع نصف بضة ويسمى لهذا الوضع زحف الحية ، وهو
 وقفة دفاع . وتمتد اليدين في وضع دفاعي كما
 تظهران في الرسم .

شكل رقم ١،
 وضع أمانى ومطوى
 هذه الوقفة الهجومية ودفاعية
 مع أن اليدين تكونان في وضع
 دفاعى شألب (الذراع الزاوية
 تغطي الرأس والجسم)
 ويكتم ثقل الجسم على الساق الخلفية
 قليلًا .





الشكل - ٢٠
استعداد توقفة الرأس : مع أن هذه الوقفة
هي وقفة جمالية أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها توجيه
رأسه إلى الأمام أو الجانب أو الخلف - الذراع واليدان
الرأيتين ممدودتان إلى الأعلى على استعداد للضرب والص

وقفه وسطى أو متخفضة

تقل الجسم منع بشكل خاص
على الرجل القلبي . الرجل القلبي
معدودة إلى الزحام تفتحه
أبسط البطن وتحمي
من الرفعات المنخفضة . اليد
التي ياتية متجهة مع الجسم عاكس
استعداد للصد أو توجيه ضربة
مقابل الجسم أقرب الضربات .



الشكل رقم ٣

٢٦

المرحلة الثانية



تمارين التحمية

تشكل تمارين التحمية قسماً مهماً من التدريب لأى نوع من أنواع الرياضة وكذلك فى الفنون الحربية ، والغاية من التمارين قبل التدريب فى الكونغ - فو هى نظرية المفاصل والعضلات وتقويتها ومن الضرورى إجراء بعض تمارين التحمية قبل البدء فى التدريب كي لا يصاب المتدرب بتشنج فى العضلات والاربطة .

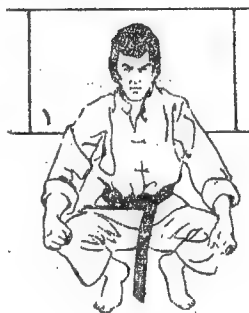
تمرين الكاهل والرجل



الشكل رقم ٢

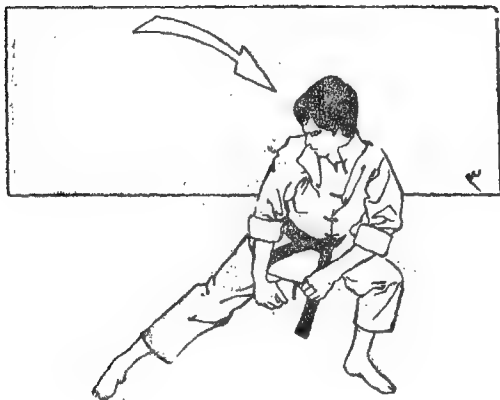
من وضع الوقوف عرضاً
يسين ذلك واقفاً
الجسم إلى وضع القرفصاء

تمرين الفخذ والكاهل



الشكل رقم ١

من وضع الوقوف عرضاً
واحدة إلى جانب سافة عرضاً
كتفين - انزل إلى جانب
واحدة واهن الركبة بينما تبقى
القدم الأخرى مستقيمة على الأرض
بقدر الإمكان

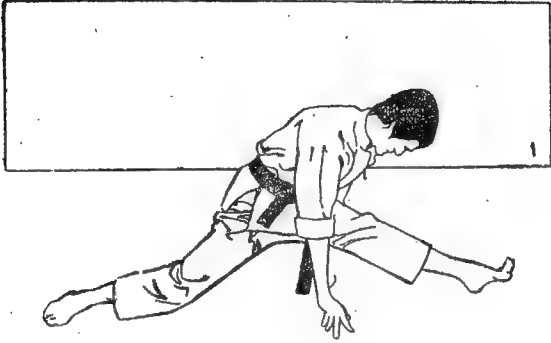


الشكل رقم ٣

دون أن ترفع الجسم سر إلى الأمام مقروفاً .
تتحرك إلى الأمام ٢٠ خطوة - هذا التمرين
مفيد لمضلات الركبتين .

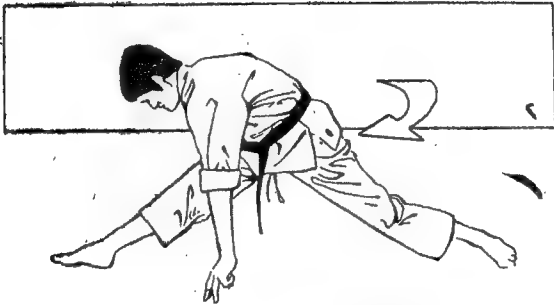
٣٠

الفرشخة



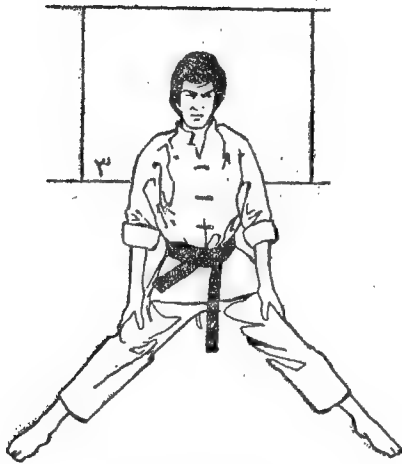
الشكل رقم ١

لهذا التمرين يجعل المتدرب قادراً على توجيه رفسات عالية إلى الأمام وإلى الجانبين . مد الرجلين إلى أبعد مداهما إلى الأمام وإلى الخلف ، لهذا الجسم قوة إلى أعلى وأدنى لتتمكن من مد الرجلين إلى أبعد مسافة ممكنة



الشكل رقم ٢

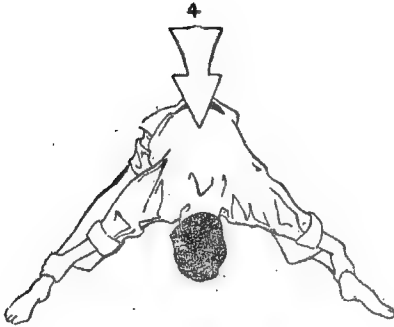
ارفع الجسم قليلاً ثم ادرك الخصر والجسم الى الإنجاء
المعاكست مع تكرار الإجراء للشكل رقم ١
أعد التمرين عدة مرات



الشكل رقم ٣

تمرين مد الرجلين
من وضع الوقوف مد القدمين الى الجانبين
الى أبعد مسافة ممكنة وأنت تحتفظ بجسمك
مستقيماً .

٣٣



الشكل رقم ٤

إصقظ القدمين في وضعهما ، وامسك بالكاحلين
وانحن إلى الأمام ، دع الرأس يصل إلى الأرض
لا تجهد نفسك كثيرًا



الشكل رقم ١

تمارين الفخذ والظهر

وأربعة الرجلين مستقيمتين تمامًا كما في التمرين السابق
 وإمساك اليدين ووضع يديك على الأرض -
 إجهاد الظهر مقصودًا - وإدفع الجسم بعيدًا بقدر الإمكان
 عن الفخذ .

٣٥



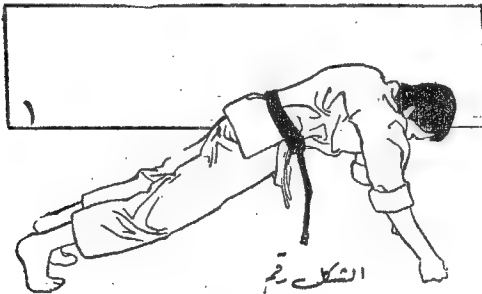
الشكل رقم ٢

انخفض الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدر



الشكل رقم ٣

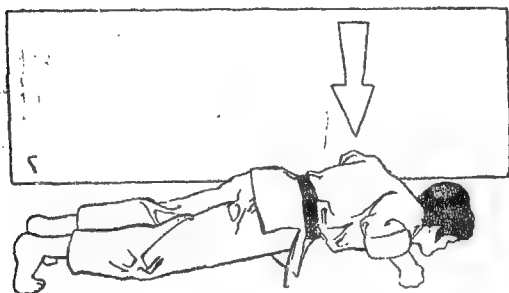
اجعل الجسم ينزل الى الارض قريباً من الارض - ابرء
قدميك ويديك في مكانهما .



الشكل رقم ١

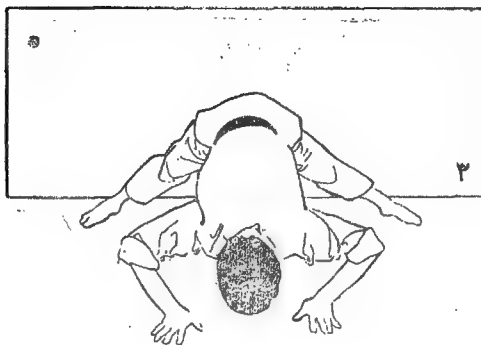
رفع الجسم على مفاصل الأصابع

رفع الجسم في هذا الوضع مفيد جدًا - كما في شكل ١ - مفيد لعضلات الذراعين والصدر كما أنه يزيد القوة .



الشكل رقم ٢

انخفض الجسم بإصناء الذراعين إلى أن يلامس الصدر الأرض - اجعل الظهر مقوسًا - و ارفع الجسم إلى بدء الوضع وذلك بتقويم الذراعين .

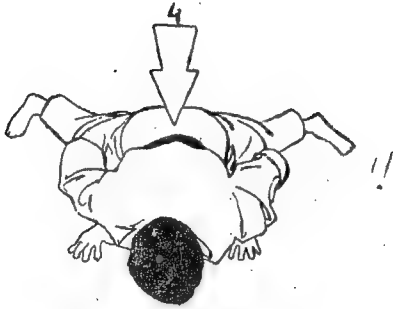


الشكل رقم ٣

رفع الجسم على الرجلين

من الرجلين إلى اليد ما في الإبطان وأبعد الجسم من الأرض
على الذراعين .

۳۹



الشکل رقم ۴

الاجراء كما في الشكل رقم ۲۰



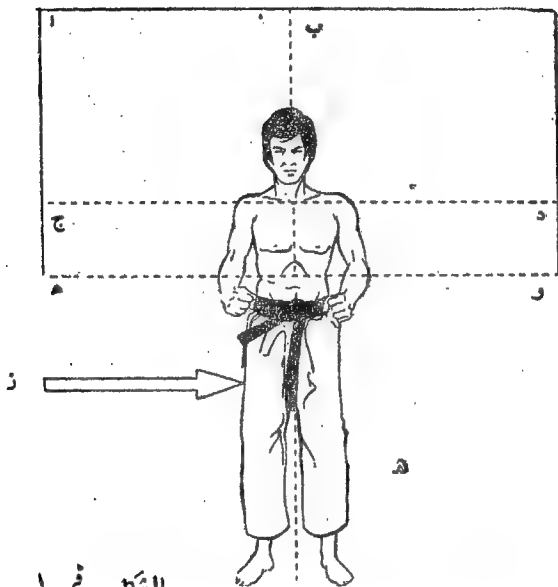
٤٠

المرحلة الثالثة



القبضة والتفادي

(٤١)



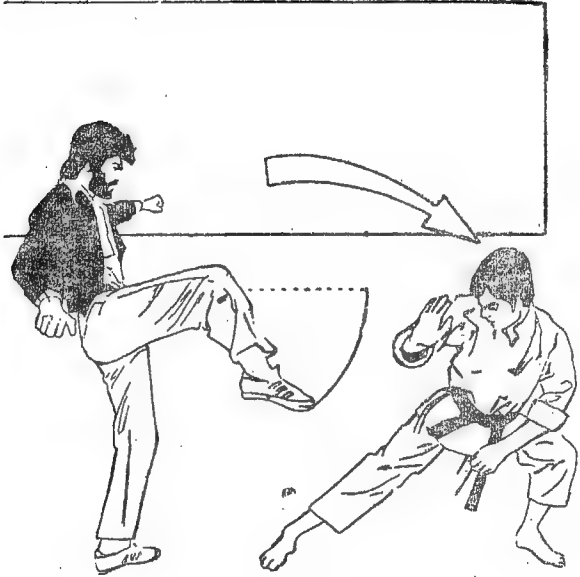
الشكل رقم ١

اللكمات والرفسات تعالج بالنسبة الى
 اتجاهاتها أكثر مما تعالج بالنسبة الى أسلوب

الهجمة . فالرسم المبين يقسم الجسم إلى
 خطوط إتجاه الهجوم أى إلى ثلاثة خطوط
 الخط العالى ، الخط الوسط ، الخط
 المنخفض .

مناطق السطح رقم ١،

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ١ الخط العالى الدافئ | ٦ الخط المنخفض الخارجى |
| ٢ الخط العالى الخارجى | ٧ الخط السفلى الداى |
| ٣ الخط الوسط الدافئ | لا تُدرّ فيه عمليات |
| ٤ الخط الوسط الخارجى | الصنّ باليد . |
| ٥ الخط المنخفض الدافئ | |



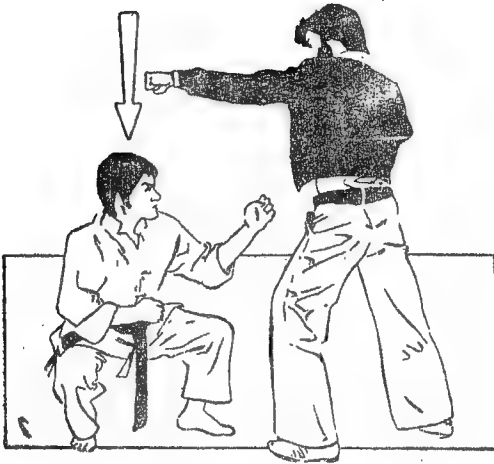
الشكل رقم ١٠

المراوغة والتفادئ

المراوغة المنحنية

هذا النوع من المراوغة فقال جدًا ضد
 اللكمات والرفسات وذلك بإحناء رجل
 واحدة فيبتعد الجسم كله عن نطاق
 الرفسة وتتيح له أن ينهض على القسم
 المنحني . وهذه الحركة مفيدة لتفادي
 اللكمات ولكنها مفيدة أكثر لتفادي
 الرفسات الموجهة إلى أسفل الصدر أو
 البطن حين تصل الرفسة إلى المكان
 الموجهة إليه في الأصل .

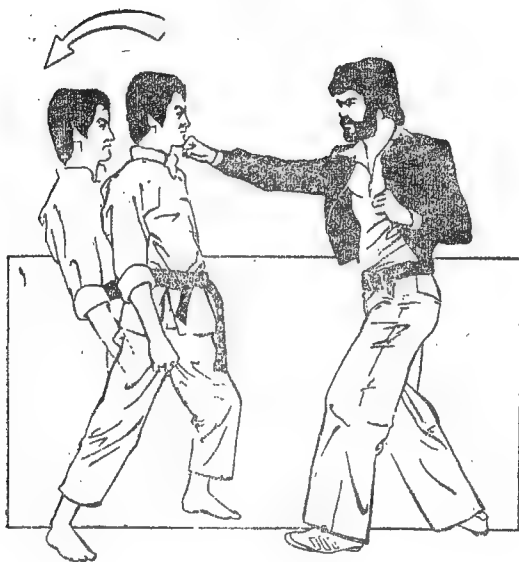
٤٥



الشكل رقم ٢
المراوغة بالهَبُوط

إنها حركة هبوط تحت خط رمية
يد الخصم ، وذلك بإحناء الركبتين
وهذه الحركة مع إنها تستعمل لتفادي
اللكمة العليا فقط إلا أنها
تنقلك من نقطة هجوم خصمك
كما تنقلك من خط رؤيته
ومن هذا الوضع الذي تكون فيه
إخطف قدم خصمك من تحته
ويجب أن تتأكد أن اللكمة
ليست هجوماً مخادعاً لتغطية
رفسة من الخصم .

(٤٧)



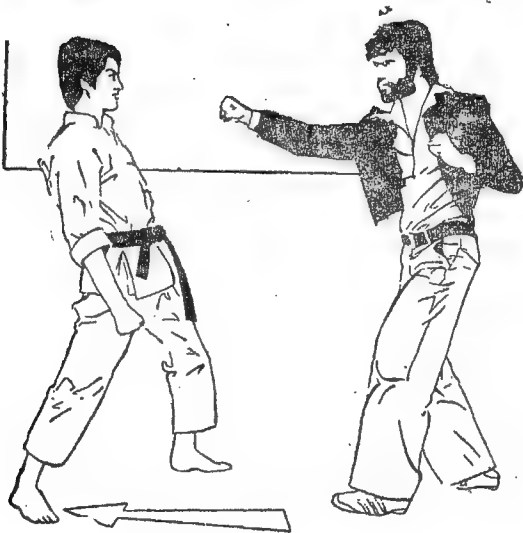
الشكل رقم ١١

المرافقة بالإمحاء والحق الخلف

تستعمل هذه الحركة عندما توجه اليك لكمه عاليه، والحركة تنوهم في اربعاع الرأس والجفيع الى الخلف بمسافة ٣٠ سنتيمتر

(٤٨)

لتفانم، لكفة الفهم دون انفس تفيد وضع قدميك وذلک
کلا لکون بنج بالشکل رقم ١

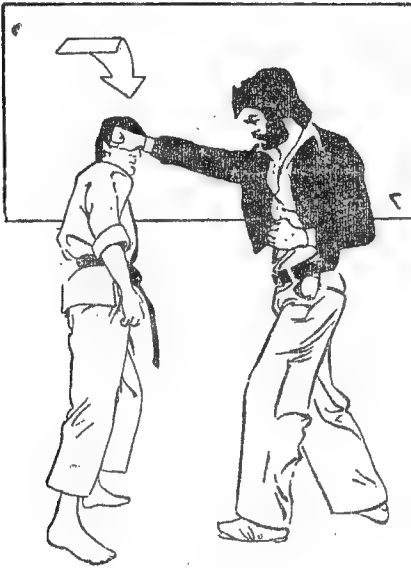


شکل رقم ١

هذه المروغة تستعمل دائماً حين يباغتك الخصم بينما تقف أنت وقفة عادية . وكل ما تحتاج اليه هو أن تنقل قدمًا إلى الوراء قليلاً على مسافة عرض نصف كتف وارفع جسمك ورأسك إلى الوراء بعيداً عن مدع صلبة الخصم العليا أو الوسطى . وذلك كالنواضع بكل ؟



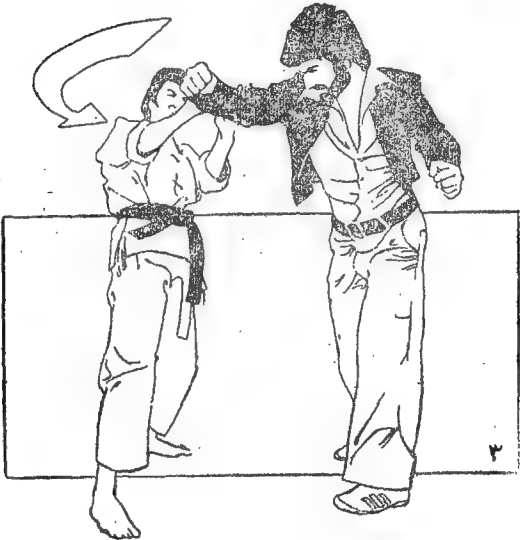
الشكل رقم ١



الشكل رقم ٢

هذه الحركة تتخذ من تباغت بلاكمة موجبة اليك وقدمك
في خط واحد دون تحريك قدميك . انقل ثقلك على

قدم واحدة بحيث لا تفقد توازنك. ومن سرعه فطافاً
أُسلح وجذعك إلى جانب بحيث تتفادى اللكمة على
الرأس. كما بالشكل رقم ٢



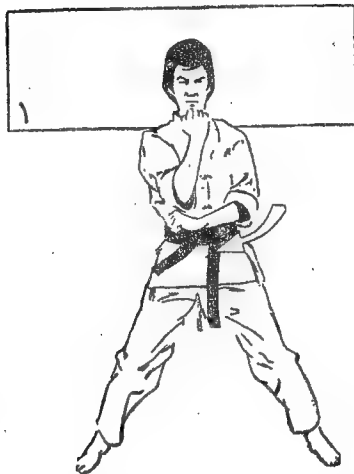
الشكل رقم ٣

مراوغة دائرية

تمثلها هذه الحركة التي تقادى بها الضربة كما في الشكل رقم ١ ، ٢ ، وهذه المراوغة تتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب وإلى الأمام لتمكين التوازن يتحرك الرأس والجسم إلى الخلف وحيثيًّا في حركة دائرية بعيداً عن الضربة ويمكن تقادى ذراع الخضم الدرك بالذراع أو براحة اليد وذلك هو المبين بالشكل ٣ السابق.

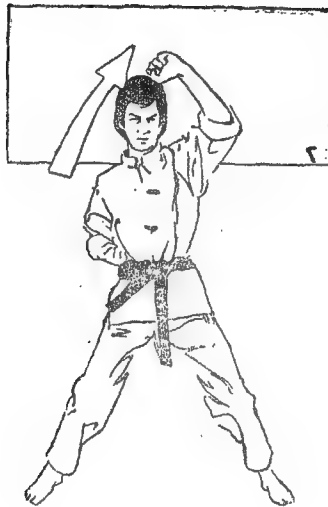
٥٣

صد على الخط العالي



الشكل رقم ١

هذا الصده هو في الخط العالي الدافئ ويتفقد بالذراع اليسرى
 مع وضع اليد في وقفة القتال اليد اليمنى رابطة (انظر الرولة الثانية)
 تمتد الذراع الدمامية عمودياً وتغطي الجسم بينما الذراع الناضرة تتحرك
 أفقياً نحو الخزام إلى أن يصبح ظاهر اليد تحت مرفق اليد اليمنى



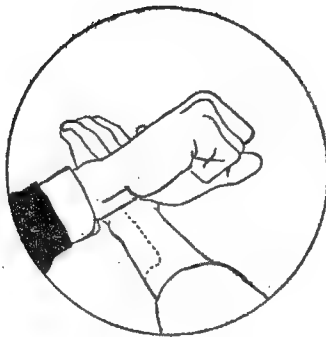
الشكل رقم ٢

الذراع المضادة ترففع إلى أعلى عبر الجسم والرأس للزيادة
الضربة إلى الأعلى ومائياً .



الشكل رقم ٣

اليد الأخرى ترفق الى خلف نحو الحزام
مشكلة قوية مضادة معدة في وضع كهجوم مضاد



يستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة ، في هذا
 الصدد يستعمل القسم العظمى القاسى للذراع الأمامية
 الصبادة ضد القسم الداخلى الناعمة من
 ذراع الخصم أو معصمه ، وقم بالصد
 دائماً بالمنطقة القائمة تحت المعصم .

الصَّيدُ عَلَى الْحَائِطِ الْمُنْحَفِضِ

الشكل رقم ١

من وضع اليدين في وقفة
القتال مركز اليد الدائرة
عبر الجسم وأنت تستعمل الرفع
كنقطة الارتكاز وتسقط اليد
في المرفقة باتجاه القدمين
لتفكيك الفوز .

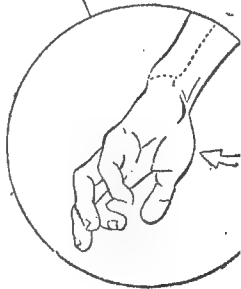
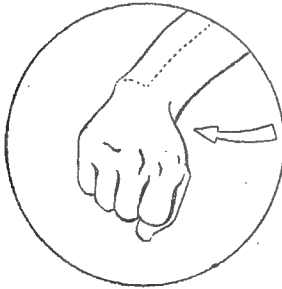
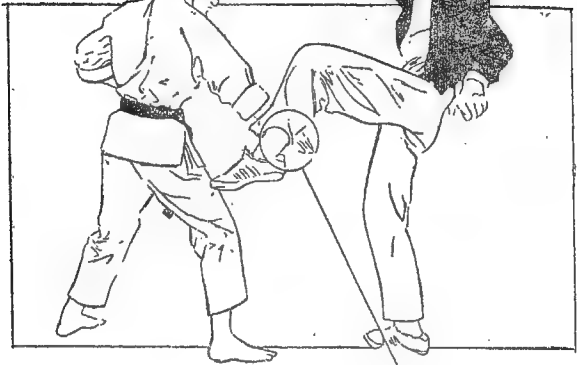


الشكل رقم ٢

أرفع الذراع الصاعدة بقوة
إلى اذني نحو الخارج عبر الجسم
جاءت لكمة الخصم بعيدة عن
الجسم ، وإذا استعملت
اليدين ككيتين فمنه الزهيم أن
تشدَّ جيداً الأصابع الخمسة
ومعصمات.



۵۹



انظر شرح رقم ۲۰۶۱

٦٠

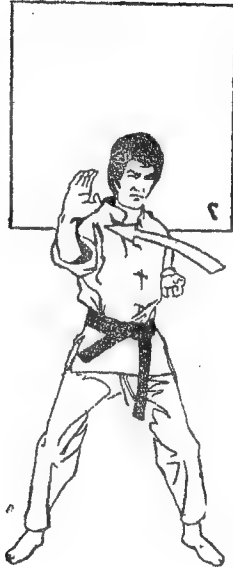
المسد على الخط الوسط الداخلى

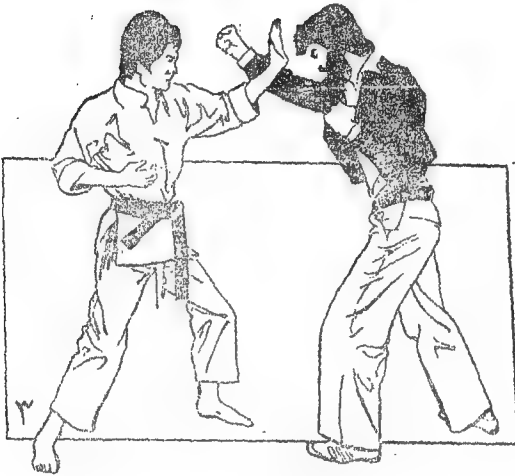
الشكل رقم ١

بعد وضع اليدين في
وقف القتال توجه اليه اليه
الدائرة عبر الجسم الى
ما تحت إبط اليد الأخرى
الذراع في المرفعة ترتفع
الى أعلى لتغطي الوجه
والكتفين .



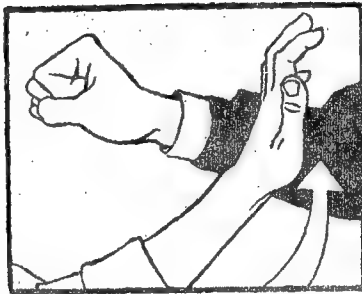
الشكل رقم ٢
 الذراع الصاعدة تتأرجع
 الى الخلف خارج الجسم
 تنزع لكمة الخصم الى
 جانب





الشكل رقم ٣

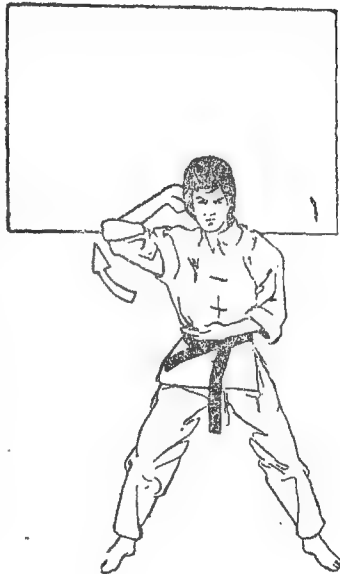
هذه الضربة تستعمل ضد الخصم بابت الموجهة
الى الصدر والجسم وهي فعالة اذا كانت
الذراع المقادة تستطيع أن تتوجه إلى مركز
العصب في الساعد .



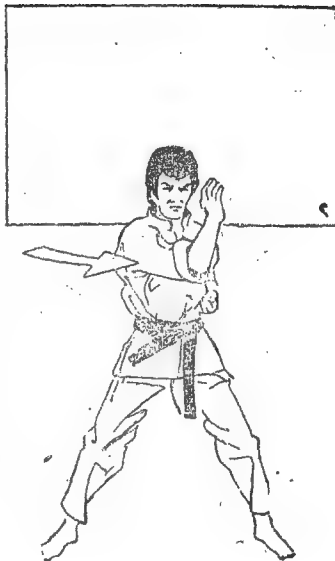
هذا المربع يبين كيفية توجّه الذراع الصاعدة
الى مركز العصب فتتخذ ذراع الخصم
كما بالشكل السابق .

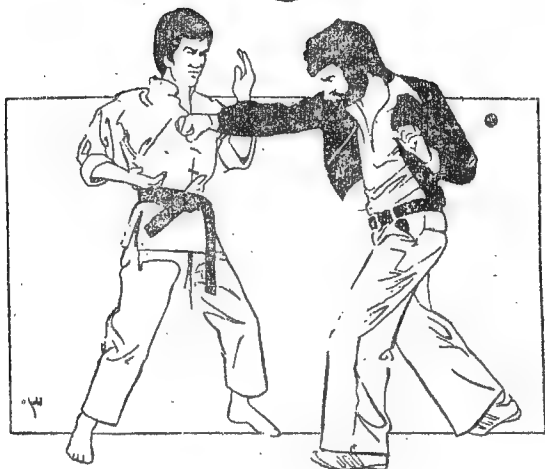
التصدي على الخط الأوسط الخارجي

الشكل رقم ١
من وضع اليدين في
وقف القتال، الذراع
في الموضوعة ترتفع إلى
أن تصبح اليد خلف
الذراع، الذراع في
المقدمة تنخفض إلى
أرض لتفكيك الجسم .

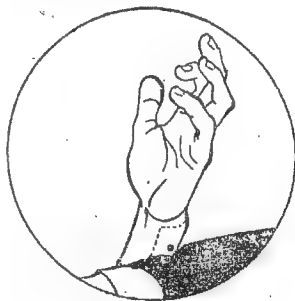


الشكل رقم ٢
 الذراع الصاعدة
 تتدفع بقوة من
 خلف الأذن عبر
 الجسم والساعد في
 وضع أفقي ينزف
 عن الضربة إلى
 جانب عبر الجسم



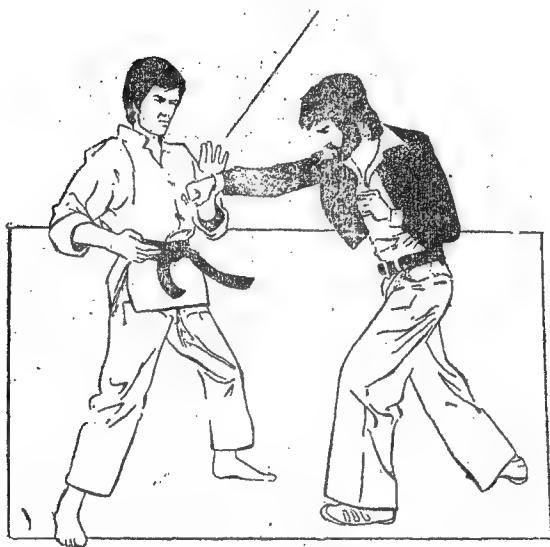


الشكل رقم ٣
كما في حركات الصدا الأخرى
القسم القاسي في الساعد
يستعمل لمواجة الضربات
وفي هذه الحالة تصد الضربات
التي تستهدف الصدر والجسم



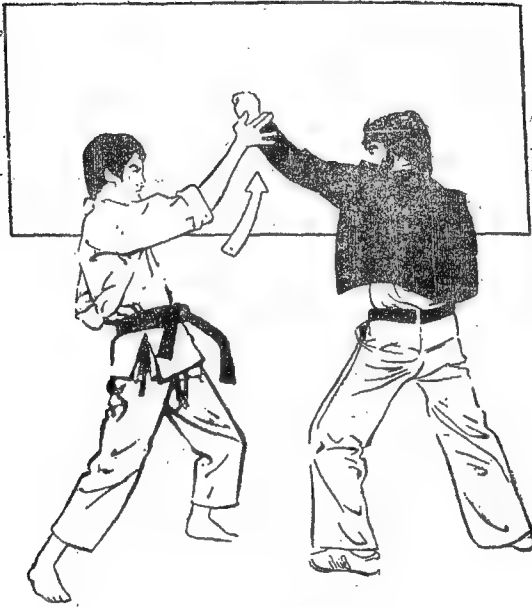
التفاد، بحيث يثبت طية اليد
 هذا الأسلوب المتقدم قليلاً يتفادون تغيير
 اتجاه ثكمة الخصم، وذلك بتفاد
 الضربة بعقب راحة اليد موجهة إلى
 معصم الخصم حين تستقر عقب الراحة
 (كما ترى في الدائرة)





الشكل رقم ١

يديك كيف تتجنب الضربة الموجرة في خط الوسط
 يفتقب راحة اليد فيصبح جسم الخصم مكشوقاً لا هجوم
 رضا د .



الشكل رقم ٢

الضربات العالية يمكن تدفنها إلى أعلى بعقب
راحة اليد موجهاً إلى منضم الفم فتكشف جسم الخصم
مرة أخرى .

(٧٠)

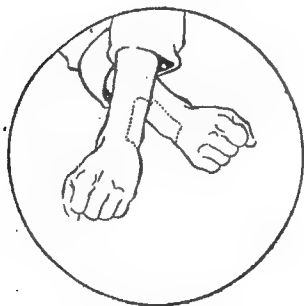
وقفة الرفسات المنخفضة
 الصمد لا يكون ذات فعالية ضد الرفسات الموجهة تحت
 بعض النقاط ، ولذلك فإن الرفسات الى مناطق
 تحت الفخذ يجب ان تعالج بطرق مختلفة .



النقل رقم ١

في الشكل رقم ١

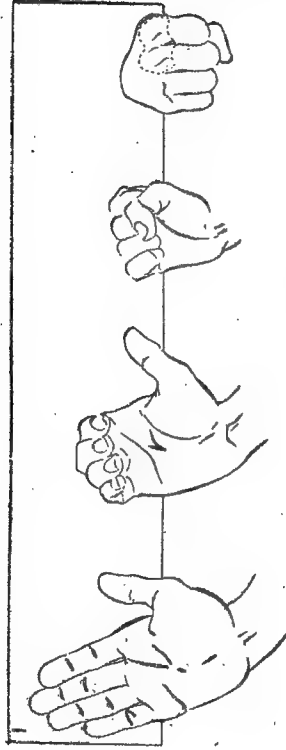
الصد يا الساعدين التقاطعين للرفسات المتخفضة إلى
 الفتحة والمنطقة التي تعلو الركبة تصد بانقراج ناسئ
 عن تقاطع الساعدين (كما ترى في الدائرة) .
 واذا نفذت الحركة جيداً فإنها تغير صدًا قويًا يوقف
 الرفسة القويحة .



المرحلة الرابعة الضربات

في هذا الفصل نقدم مجموعة من الضربات
أو اللكمات الموجهة باليد .



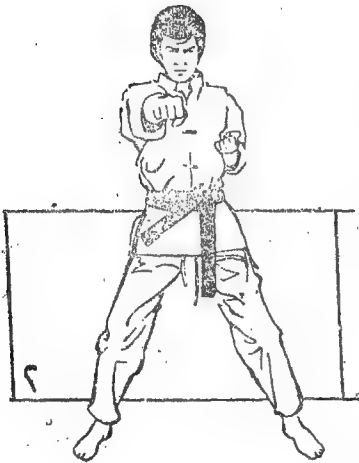


٧٣

الشكل رقم ١

إذا وجهت ضربة بقبضة غير مطبقة جيداً فإنها تؤذيك وتسبب لك
عظملاً دائماً ، إنهما عملية أطباء القبضة فتستعي أنه تطبوس الأصابع
بشكل نحو راحة اليد بحيث تحتفى الظنفر ويطوى بدها اليدها بم فوف
الأصابع فيشكل قبضة قوية ، انه تنى اليدها م داخل الأصابع تخلع اصابعك

٧٤



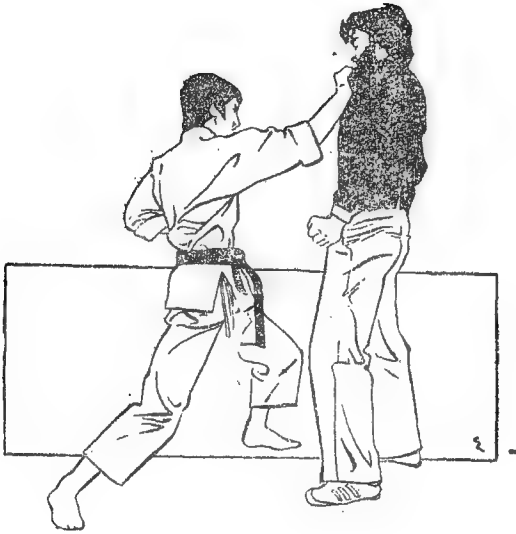
لديه أطراف هذه القفزة
الصنارية هي في الواقع
تمثل مفصل الأصبع
البروت والثاني
عند القاعدة كما ترى
في الشكل رقم ٢

الرمية الدائرية



الشكل رقم ٣

هذه التلمحة مشابهة للتلمحة الأساسية ، لكنها تتفح بمركبة دائرية نوعاً ما وفي اتجاه إلى الأعلى ، لأنه الجسم أقل مقاومة لمثل هذه القوى .



الشكل رقم ٤

لا تقذف بذراعيك بعيداً لأن ذلك يبطئ الحركة
اللاحقة، ويجب أن تكون الحركة انتفاضة مندفعة
في عزم .

الرمية البعيدة



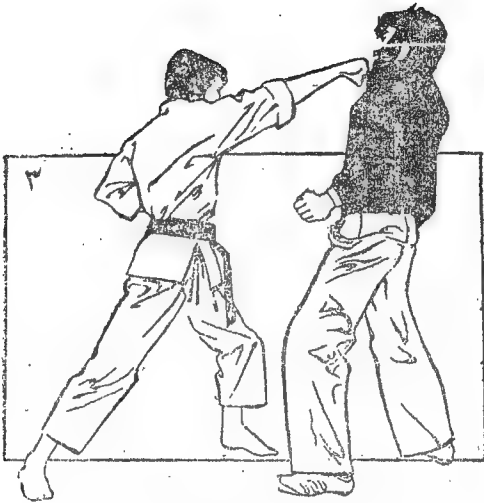
الشكل رقم ١

وقفه القتال الأساسية



الشكل رقم ٢

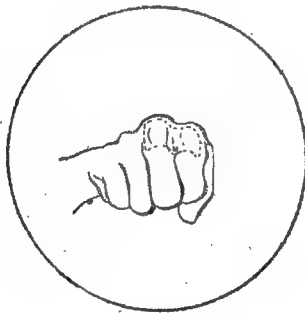
مع هذه الوقفة تقذف الذراع الملتكة إلى الأمام
مع تحريك النضر لقف ثقل الجسم ورائد الكمات



الشكل رقم ٣

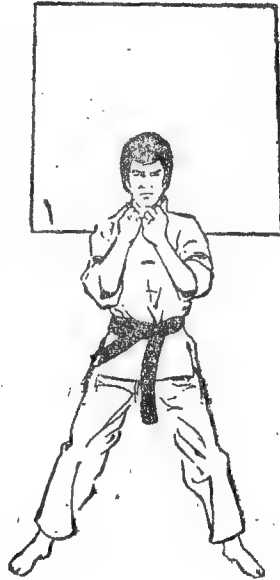
مع أن تلك اللكمة سهلة الصدد أو التفادي
أكثر من اللكمة الأساسية بسبب بُعد
المسافة التي تذهب بها الذراع إلا أن هذه
الطريقة يمكن أن تمتلك قوة مدمرة

حين توجه الى الخصم الذى يفقد قليلاً من
توازنه ، و افضل اتجاها تستعمل به حين توجه
الى أعلا نحو الرأس أو القسم الأعلى من
الجسم والمفصلان فى القبضه (كما فى
الرسم داخل الدائرة) يلا مسان جسم الخصم

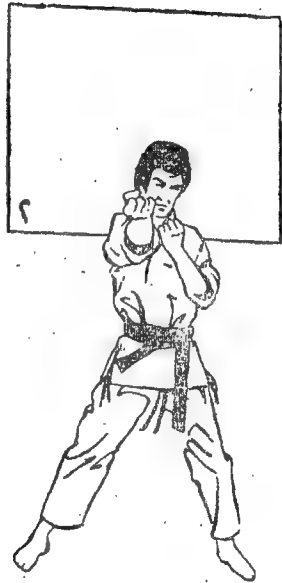


ضربات القبضية المقلوبة

الشكل رقم ١
الذراعان اعينتا الى
أعلى لتنطية الرمية
والجسم وظاهر اليدين
الى الخارج والقبضتان
مطبقتان جيداً .



الشكل رقم ٢
 الذراع المضاربة تمخطف
 في خط مستقيم إلى
 الخارج ، وتظاهر القبضة
 إلى أسفل .

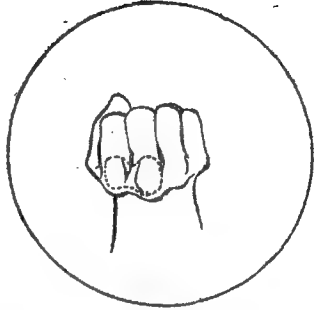




الشكل رقم ٣

ضد ياتنا قبضة دفاعية يمكن أن نوجه إلى الجنب مع الوضع الرأسي
زانة كما في الشكل رقم ١. في هذه الطريقة تبقى اليد الواقعة نهاية في
مكانها دون أنه تتحرك. أما القبضة الضاربة فتسحب فوراً بعد توجيه

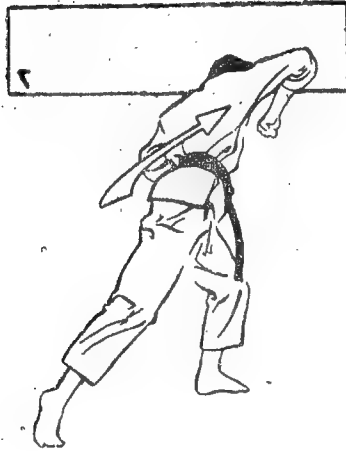
الضربة ، وضربات
القبضة المقاربة تحقق
حين تكون القبضة
موجبة إلى أسفل بقاعدة
الفصل (كما بالرسم
داخل الدائرة)



ضربة المرفق المرفع

فد وقفة القتال
الأساسية





الشكل رقم ٢

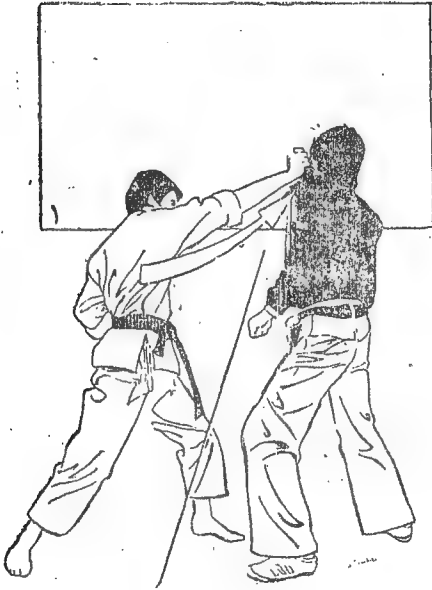
الذراع الخلفية تمتد في حركة دائرية إلى أعلى
وقد انتهت عند المرفق ، وترجم ضربة يقصبة
المرفق وينفع الجسم مع الضربة .



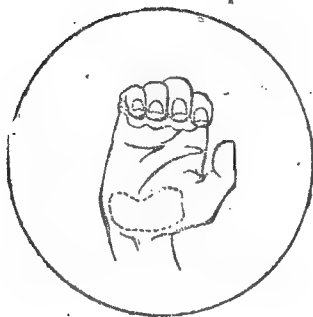
الشكل رقم ٣

تتضمن هذه الطريقة في الأمانة الضيقة وتزعم
إلى التزم ولكن يكون لها أقصى تأثير - يجب أن
توجه الضربة إلى العنق أو الوجه أو تحت الذقن

رمية مخالب الذب



الشكل رقم ١



باستخدام عقب لامة قبضة مشددة بقوة (كما
 في الدائرة) تستعمل لهذه الضربة في حركة دائرية
 خفيفة إلى جانب وجه الجسم أو فكّه .. للاتحاد
 الذراع إلى مسافة بعيدة وتكون القبضة بالمرحبة قريباً
 من الجسم ..

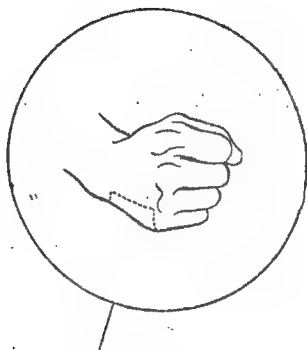
صنّريّة المطرقة



الشكل رقم ٢

إذا كانت حركتك سريعة أو كنت محفوظاً فإنك
تملك بملايس الفهم وكنته إلى الأمام يتحمل توازنه

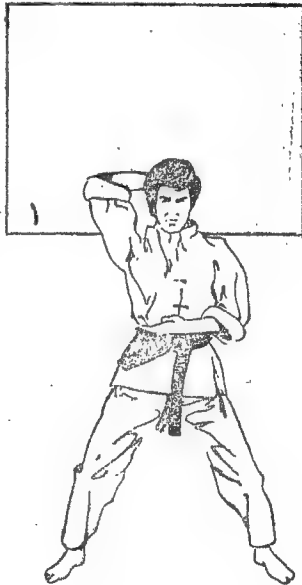
٩٠



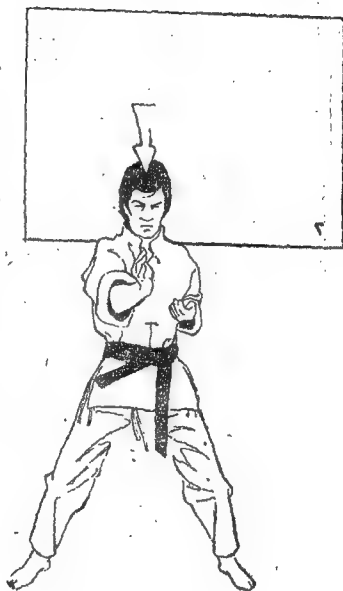
ثم توجه اليه ضربية مطرقة باستعمال مائة القبضات
(كافي الرسم داخل الدائرة) على جبهته أو ظهره أو عنقه
وتجنب ضربه على مؤخرة رأسه لأنه الضربة ستكون
ضعيفة الأثر وتؤدي قبضته .

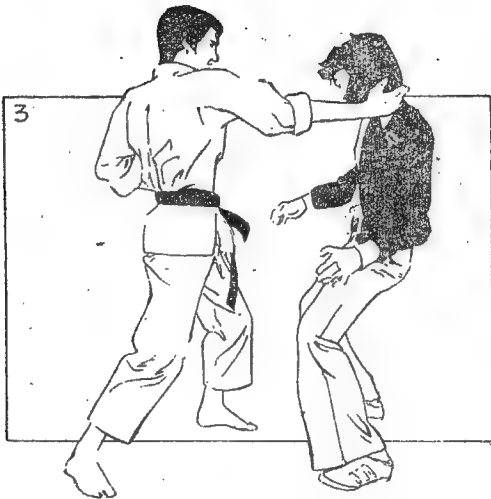
منهوبة مسكين اليد الى الأمام

الشكل رقم ١
 منهوبة وقفه القتال
 الأساسية ترفع اليد
 الى وضع قبضة
 الرأس ، أما اليد
 الأخرى فتتزلزل الى
 ما تحت الصدر لتفطية
 الجسم .



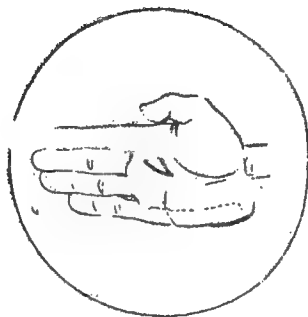
الشكل رقم ٢
 توجيه الضربة بإتزان
 السيد الضاربة من
 الرأس في حركة
 نصف دائرية، أما
 اليد الأخرى فتسحب
 بعنف إلى الخلف نحو
 الأضلاع .





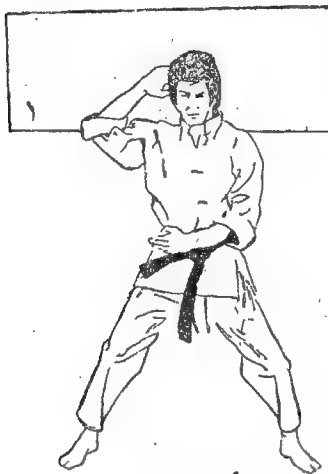
الشكل رقم ٣

تجربة الضربة بالقسم الوافر الأيمن من حافة اليد (كما بالرسم داخل الدائرة) يجب أن تكون

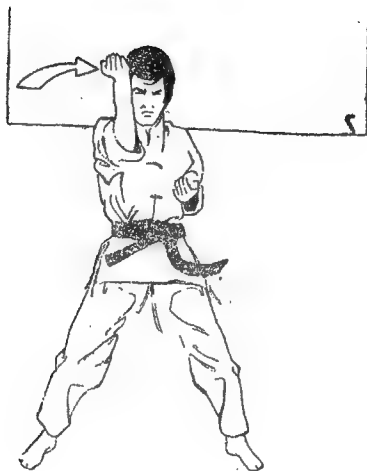


الأصابع ممدودة بقوة وشرته . تستعمل هذه
 الرؤية لفهمها الكبير وهي ممدودة إلى أسفل
 على كتف اليمين أو عظمة كتفه أو جانب
 عنقه .

ضربة سكين اليد جانبياً

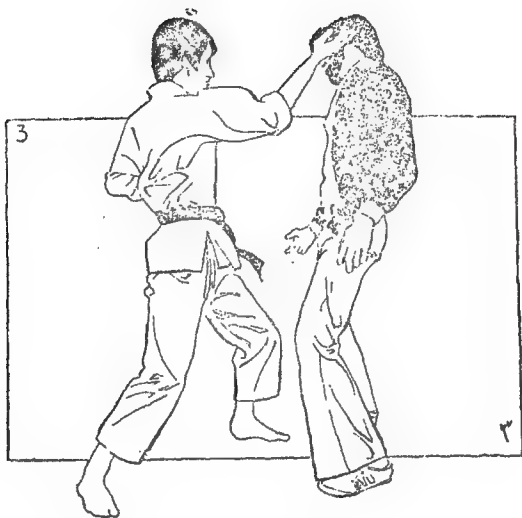


الشكل رقم ١
ترفع اليد في المرفقة إلى أعلى خلف الرأس
وتنزل اليد في المقدمة إلى أدنى لتغطي القسم
الأدنى من الجسم .



الشكل رقم ٢

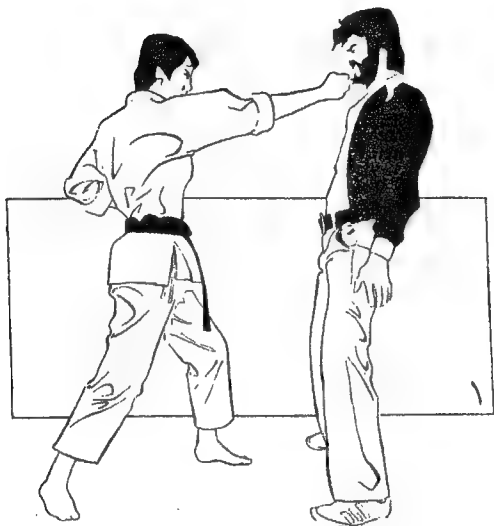
توجيه الضربة بانزال اليد الضاربة أفقياً حول الرأس
 في حركة دائرية وتسحب اليد الأخرى بعنف إلى
 خلف نحو الأضلاع .



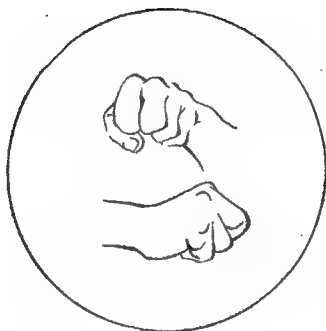
الشكل رقم ٣

باستعمال مفاة اليد ترمج الضربة إلى جانب عنقه
 الخصم أو إلى رأسه أو منكبيه - مع المزمج جيداً
 من الأصابع والمضغ في اليد

أشكال اليد التقليدية



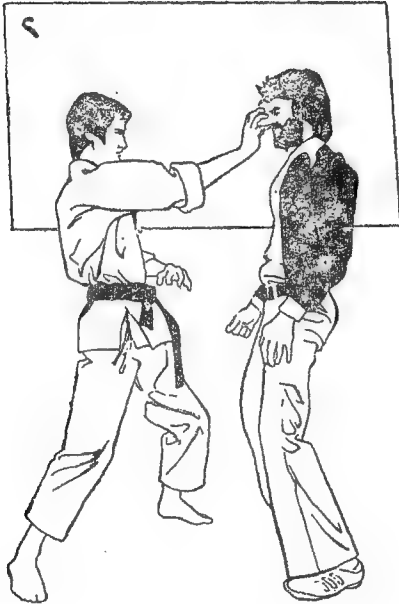
الشكل رقم ١
 رأس التنين .. هذا الشكل هو شكل
 الذي قدمناه لك في الشكل رقم ١ في أول مرة.



الفصل ولكن هنا يمتد مفصل الأصبع الوسطى
إلى الخارج أكثر كما هو في الرسم داخل الدائرة
وهذه القبضة توجه إلى مناطق على وجه
الخصم أو كتفيه وهي مضيئة بنوع خاص
للضربات الدقيقة إلى نقاط الضغط أو
الأعصاب .

١٠٠

مخليب النمر



الشكل رقم (٩)



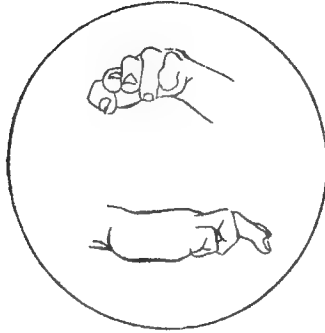
هذه الطريقة تستعمل حركة مخلب ممزق
يوجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم
لتمزيق أنفه أو شفته العليا . الأصابع
تتوتر بضغط قوى

١٠٢

ضربة الأفقى



الشكل رقم (١)



يستعمل في هذه الضربة طرفا الأصبعين السبابة
والوسطى (كما في الرسم داخل الدائرة)
في حركة ضربة لاسعة الى المناطق الرقيقة
المعرضة من الجسم ، أما الأصبعان الآخران
فيثنيان الى داخل اليد . جميع الأصابع يجب
أن تنقلص بقوة .

١٠٤

المرحلة الخامسة الرفسات



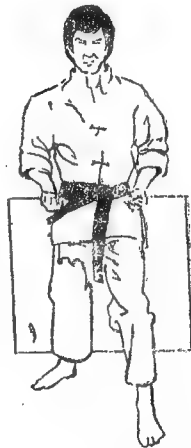
إن الرفسات العالية وأصول القفز العالي التي
تستعمل لإضفاء تأثير مشير في نفوس مشاهدي
الأفلام لا تفيد بوجه عام في وضع الدفاع عن
النفس ولا يستخدمها الأكابر الفنانون
البارعين في هذه المهارات وإذا قمت بها
بطريقة طائشة لامبالية فتسبب في
إيذاءك .

لا ترفس زميلك في التمرين . ومارس في
كل الوقت الحذر التام وامتنع عن مخالفة
القيود .

(١٠٦)

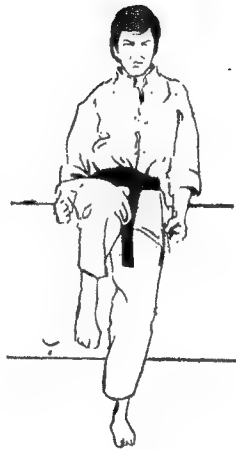
الرفسة الأساسية المنطقة الوسطى

الشكل رقم (١) - ٢.
تؤدي الرفسة وكأنها متحركة
إلى الأمام نحو الخصم، الرجل في
الرفزة تستعمل في الرفسة

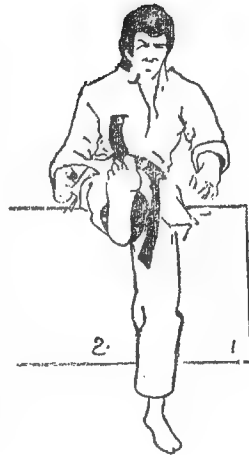




التقل فم (١) - ب .
 اجلب الرجل الخلفية الى الأمام
 وارتفع الركبة الى مستوى البطن
 محتفظا بالرجل والقدم الى
 أسفل .
 ارفع الرجل الأخرى منحنية
 قليلا لتفريز التوازن .



الشكل رقم (١) - ٢ -
 دونه تحريك وضع الجسم أو
 الركبة وجه القسم الأيمن
 من الرجل الراكبة إلى الخارج في
 حركة منقضة. إرفع القسم
 وأصابعها مطبقة تماماً لك
 ترفس بالقسم السمين المتألف
 من قاعدة الأصابع



١٠٩

الرفسة الأساسية المنطقة العليا



الشكل رقم ٢-ب-

القسم المنخفض من الرجل
يقذف خارجاً إلى أعلى
وتستعمل الركبة كنقطة ارتكاز
إلى القدم الأخرى منضبة
قليلاً والجسم مستقيماً





الشكل رقم (٣)
 ترجمه الرفعة الأساسية
 إلى الأمام لتقع المعدة للخصم
 أو صدره أو رأسه
 وتحتل قاعدة أصابع القدم
 أداة للرفعة

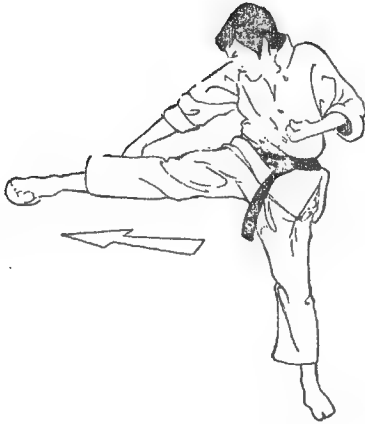


الرفسة الجانبية للنطقة المترطة والمنخفضة

الشكل رقم (١)

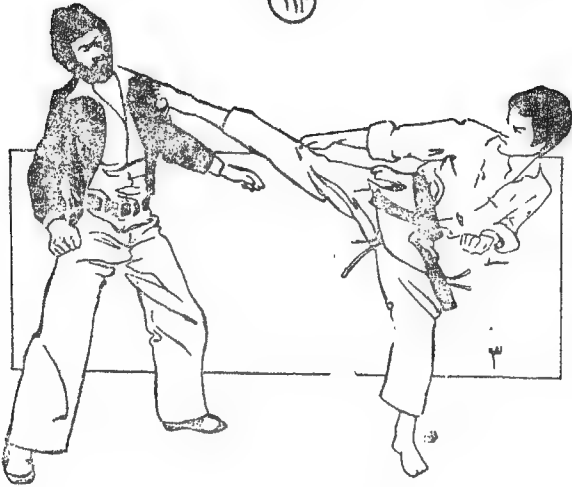
من وضع يراجه المقدمات
تدفع كية القدم الرفسة ردا
تتحريك القدم الأخرى أو الجسم
إلى القدم التي تقف عليها
منحنية قليلا





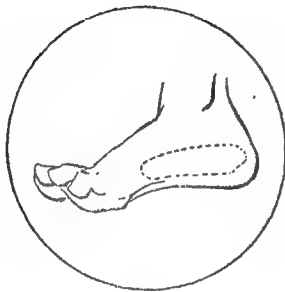
الشكل رقم (٢)

إقذف بالرجل الرافعة مباشرة إلى الخارج جانبياً وتجرى الرفسة
بجانب القدم (كما ترى في الرسم) يجب أنه تكونه القدم وأيضا
الأصابع ممدودة عند الرفسة .



الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الفرصة لضرب الخصم إذا كان واقفاً على
 جانبيه وليس لديه الوقت لتقدير دفاعيه ويمكن
 استعمالها أيضاً لضرب بطن الخصم أو صدره أو رقبته
 وتدريبها المتدرب أو لأصعبية التأديبة إذا ارتفعت عن
 مستوى الوسط ودون ذلك .



ثم توضع القدم الفصارية لأفصى إذا كان واقفاً على جانبك
 ليس يدرك الوقت لتستريح ولا أجبره

الرفسة الخلفيّة

الشكل رقم (١)

ينحني الجسم قليلاً إلى الأمام، ترفع
ركبة القدم الرافسة إلى أعلى
خارجاً إلى جانب .

وتبقى القدم التي يقف عليها الرفض
منحنية قليلاً .

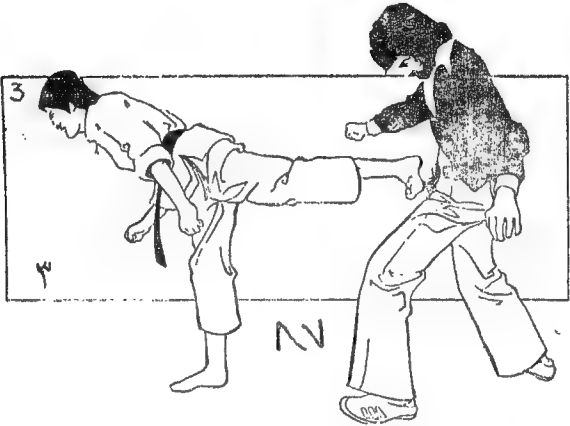




٢

الشكل رقم (٢)

أرفعه بالساكن الرافعة إلى الخلف وأنت تحرص على إبقاء
 التوازن. في هذه الرفسة يمكنك استعمال الكعب أو
 قاعدة الأصابع أو جانبي القدم.



النكل رقم (٣)

تتعمل هذه الرفسة لضرب فخذهم بها جملتك منه الخاف
أرقي بعض الحالات المفاجئة الخصم بإدارة ظهرك له
وتوجيه الرفسة فوراً إليه .

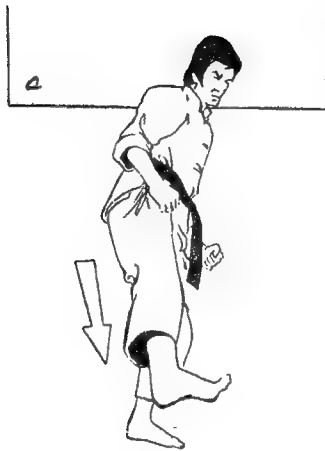
١١٨

رفسة كعب جانبية المنطقة المنخفضة



الشكل رقم (١)

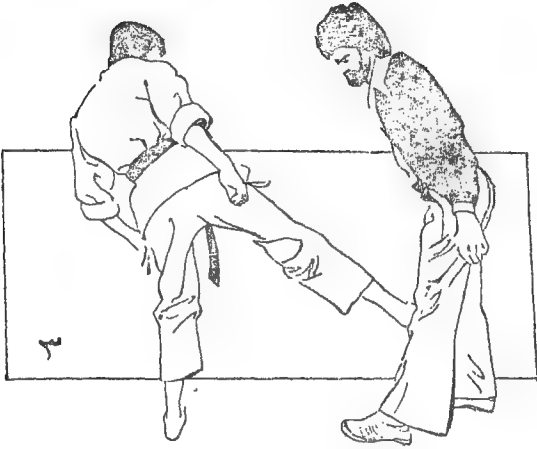
أرفع ركلة الساق الرفافة وأمس الساق الثانية
منخفضة عند الركبة .



الشكل رقم (٢)

وجه الرجل الرافعة في زاوية منحنية مع جنبك
وذلك بتقويم الساق .

١٢٠



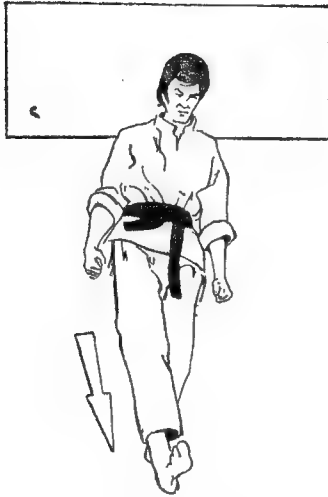
الشكل رقم (٣)

هذه الطريقة تستعمل لها جمعة ركبة الخصم وقصبات
رجله بكعب القدم .

الخط بالكعب

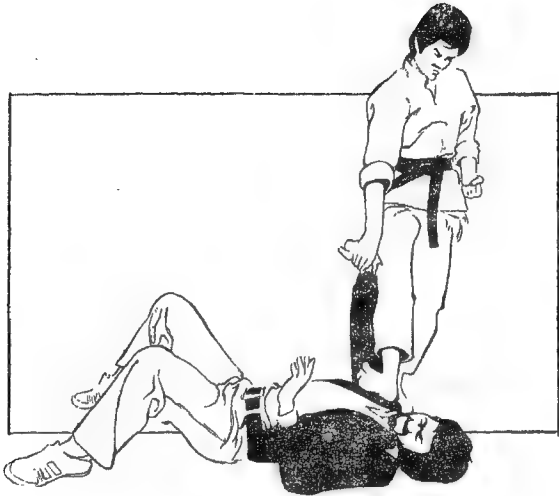
النكل قم (١)
 إرفع كبة القدم الرافعة
 إرفع أصابع القدم بقدر
 الإمكان لتقوية القدم
 وجعل الكعب يبرز إلى
 الأمام .





الشكل رقم (٢)

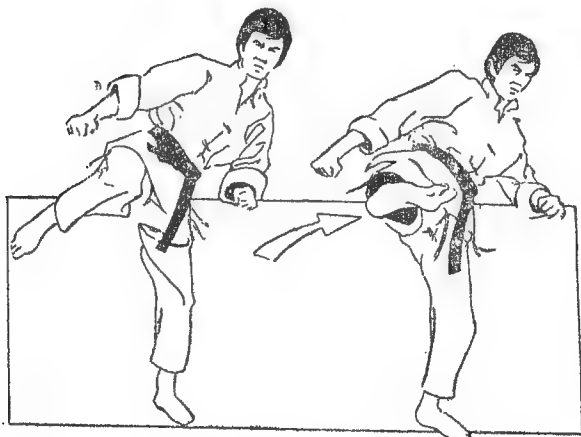
تتم تأدية الرفسة بتقديم الساق في قوة إلى أسفل
واستعمال الكعب البارز أداة للضرب .



هذه الطريقة تستعمل لضرب الخصم الذي سقط أرضاً على
 وجهه أو جسده وهي مفيدة لضرب قدم الخصم أو قصبه
 رجله وهو واقف .

رفستہ دائریہ اوتارچیہ

هذه الرفستہ رغم أنها من أصعب الرفسات تأدية
هي من أكثرها تأثيراً ذلك لأن الحركة الدائرية
للساق والقدم تتأرجح بالرفستہ إلى جانب خصم
يواجهك بعيداً عن إنتباهه .



الشكل رقم ١ - ٢

في الشكل رقم ١-٢
ادفع ركة القدم الرافعة واجلب القسم الأدنى من الرجل
إلى أعلى إلى أنه تصبح موازية تقريباً للأرض .

الشكل رقم ١- ب
تتحقق هذه الرفسة بإزالة
الخصر لقذف قاعدة الأصابع
في القدم على الجسم وأنت تقف
الساكنة . الرفسة هنا موزونة
إلى الوسط .



الشكل رقم ١ - ج
ويمكن استعمال هذه الرقعة
أيضاً على المناطق العالية
باعتقاد الحركة الدائرية ذاتها
ويكن بتوجيه الرقعة إلى أعلى
نحو رقبة الخصم ودبرها



١ - ج

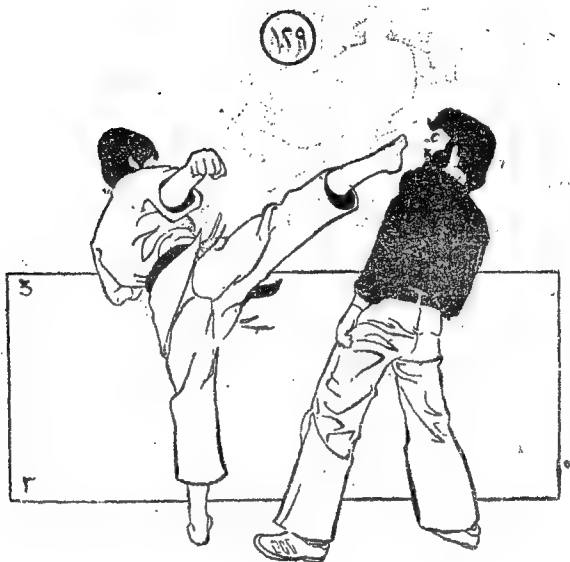


الشكل رقم ٢- ب
 ويجه القسم الأذني من القدم إلى أن يصبح موازياً
 مع خط المضيء :



الشكل رقم ٢ - ع

بتقدير الناصر رقبه قاعدة أصابع القدم نحو جنب النضم



الشكل رقم (٣)

ارفع الأصابع بقدر الإمكان وارفيس بعد تنفيذ
القدم وأصابها بقوة وزخم.

١٣٠

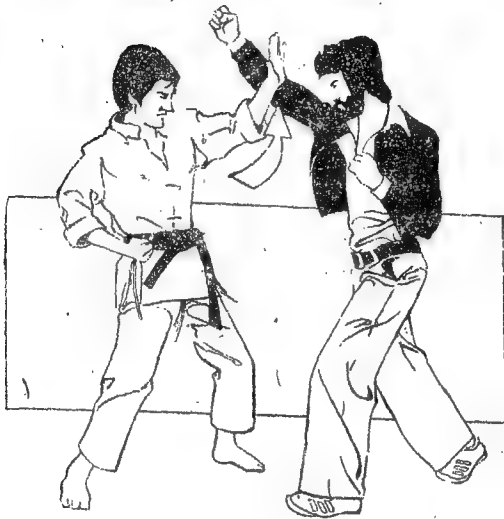
المرحلة السادسة
الدفاع والهجوم المضاد



حتى الآن لم تعط غير الأصول متقدمة في هذا
 الفصل نجمع بعضها في أوضاع الهجوم
 والدفاع الأساسية . هذه النماذج لا تشكل آخر
 أساليب الدفاع عن النفس ولكنها تظهر للقارئ
 امكانيات جميع الأصول المتعددة وطبيعتها
 لتشجيعه على البدء بمزج الأصول التي
 تعلمها بأسلوبه الخاص والمباشرة
 بتطوير أسلوبه .

١٣٢

الهجوم - الدفاع الأساسي



الشكل رقم ١١

تعليم : الخصم يرمي لكمة إلى الوجه

دفاع : صدعك



الشكل رقم (٢)
 لفهم مضاد - دون توقف وجه لكمة أساسية إلى
 وجه الخصم



الشكل رقم (٣)

لهجوم مضاد ولاهجوم مضاد بديل أو ماحق .
 رقبه رفسة قاطقة إلى البطن الخضم . ويمكن توقيه
 رفسة أمامية بديلة أيضًا .

الدفاع ضد الكمات المتعاقبة



الشكل رقم (١)

لقبوسم : يوجه النضم كسمته باليد اليمنى الى صدره او يخطه
 رناع : صد فارج على خط الوسط



الشكل رقم (٢)

لهجوم - الخصم يعقب ذلك بلكمة من اليد اليسرى صغيرة -
إلى البطن
مسد على فم متخفص بهذه الطريقة تستعمل الذراع ذاتها
دفاع - الرقبة يستعمل كنقطة ارتكاز ليقتصدت
بالذراع السفلى في صد متخفص فتعطى لكمة الخصم .

١٣٧

الصمد والفض



الشكل رقم ١١

لهجوم - لكمة إلى الصدر أو المعدة
دفاع - صمد فاريحي على فط الووط



الشكل رقم (١٢)

في - اليد التي لم تستعمل في الصمد ترفع إلى أعلى وهي
مستقيمة على ذراع الخصم المهاجم كما ترى في الرسم



الفصل رقم ٢ - ٢

رأس اليد العالقة في الفخ إلى الرقبة وبشرة وابتذل ضيقاً
إلى أرفق لوضع الذراع الصاعدة على مرفقها المضممة .



الشكل رقم ١٣

هذه الحركة لشد الخصم إلى أسفل . وإذا قاوم تأخرت
النتيجة بطلت ذراعه .

(١٤١)

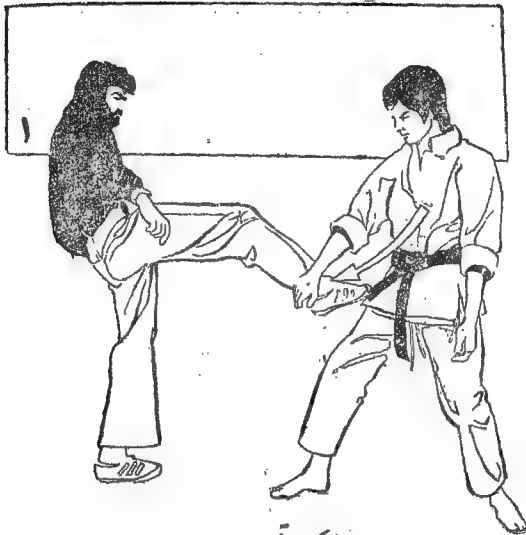


الشكل رقم (١٤١)

هجوم مضاد أعقب ذلك برفسة كبة إلى وجه الخصم

١٤٢

الصِّدِّ والفخ



الشكل رقم (١)

لهجوم - النضم يرفس باتجاه البطن أو القسم السفلي

من الجسم

دفاع - صد على فخذ منخفض

ملك الكونغ-فو
جروسي

حياته فن أفلام وموت

يُعَلِّمُكَ فَنِّ الدِّفَاعِ عَنِ النَّفْسِ بِوَنِّ سِلَاحٍ



رَظِيحٌ مِنْ مَلَكِيَّةِ النُّصْرِ شَاعَ كَلِمَتُهُ بِهَ ٦٤ ت ٥

Bibliotheca Alexandrina



0404966

815

43